



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2013

---

## **Zeit**

Neuner-Jehle, S

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-93656>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Neuner-Jehle, S (2013). Zeit. PrimaryCare, 13(5):96.

Stefan Neuner-Jehle

# Zeit

## Ein kaffeetischphilosophischer Mini-Essay

Haben Sie einen Moment Zeit, um sich zum Nachdenken über ebendiese Zeit anregen zu lassen? Wieviel Zeit, wieviel Tinte, Druckerschwärze, Bits und Bytes sind nicht schon ver(sch)wendet worden für Gedanken an die Zeit. Sie bedeutet für uns Rhythmus – diktiert durch den Lauf der Planeten, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Licht und Dunkelheit – und Reihenfolge: Was war, ist, wird sein, Ursache und Wirkung; Geburt und Tod; unser Leben auf der «Zeitachse». Das unerbittliche Verrinnen der Restlebenszeit macht uns manchmal Angst, und der Mensch versucht seit Jahrtausenden, die Zeit einzuteilen, sie zu erforschen und sie damit zu zähmen: Chronologie, Chronometrie und Chronobiologie. Naturvölker benutzen Sonnenuhren, in Klöstern riefen Wasser- und Kerzenuhren zum regelmässigen Gebet, im 14. Jahrhundert faszinierten die ersten mechanischen Uhrwerke – damals technische Wunderwerke in hausgrossen Holzgestellen – mit der eingebauten «Unruh». Mit Quarz-, Funk- und Atomuhren wird die Zeitmessung immer raffinierter, und bleibt doch eine Illusion: Einstein bewies in seiner preisgekrönten Relativitätstheorie, dass auch die Zeit nicht eine unabhängige Dimension ist, sondern sich relativ zur Bewegung im Raum verhält. Ins Reich der Illusion gehören denn auch Zeitreisen, von denen Poeten wie Filmemacher erfolgreich träumen.

Letztlich können wir die Zeit aber nicht meistern – im Gegenteil, sie regiert uns. Zeitdruck und Zeitknappheit, die wir alle aus dem Berufsleben kennen, können uns im Extremfall krank machen, ebenso, wenn Arbeitsschichten mit inneren Schlaf-/Wach-Rhythmen disharmonisieren. *Time is money*, betet uns die industrialisierte Welt vor und meint damit gewinnorientierten Einsatz des Rohstoffs Zeit in Form von ausgeliehener Arbeitskraft. Meist fehlt uns Zeit, selten

nehmen wir sie uns bewusst oder schenken sie. Keine Zeit zu haben ist zum Synonym für die eigene Bedeutung geworden, für das so produktive Ego – bis wir uns ausgebrannt eine «Aus-Zeit» nehmen müssen. Je knapper sie wird, desto wertvoller scheint sie uns. Sogar Freizeit will effizient durchgeplant und genutzt sein, um nicht nutzlos verplempert zu werden, und Müssiggänger werden mit chronischem Schuldgefühl belegt. Und raten Sie mal, was regelmässig auf dem Spitzenplatz bei Befragungen von Patienten landet, was einen guten Hausarzt für sie ausmache? Genau: die Zeit, die er ihnen widmet.

Bieten wir dem Diktat von Zeit und Effizienz Paroli: Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig Zeit für Unproduktives genommen, und das mit gutem Gewissen? Wie kleine Kinder, die uns darin offensichtlich voraus und dazu noch meistens zufrieden sind? Tun Sie es so oft wie sozial und beruflich verträglich – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. *Dolce far niente* – auch wenn sie als Volkscharakter einen Staat an den Rand des Ruins treiben kann, ist Musse nicht nur süss, sondern kann bei gestressten Individuen explizit gesundheitsfördernd wirken. Natürlich können Nichtstun und Langeweile selbst erhebliche Stressoren sein, treffend umschrieben mit der «tödlichen Langeweile», besonders bei intrinsisch kreativen Menschen. Wie in vielen Bereichen bestimmt die Balance zwischen diesen beiden Extremen ihre Wirkung auf uns. Liebe leserin, lieber leser *nutzen* Sie nun Ihre Zeit – zum *Träumen*.

Korrespondenz:

Dr. med. Stefan Neuner-Jehle, MPH  
Schmidgasse 8, 6300 Zug  
sneuner[at]bluewin.ch



© Xavier Gallego Morell, Dreamstime.com